

Kimberly Ann Johnson

# de innerlijke jaguar

Herstellen van trauma  
door de wijsheid van je lichaam  
aan te spreken



Uitgeverij Mens!

Uitgeverij Mens!  
Brammershoopstraat 12/16  
7858 TC Eeserveen  
0599-74 50 47  
info@uitgeverijmens.nl  
uitgeverijmens.nl

*Vertegenwoordiging in België*  
Mythras Books, Antwerpen

*Vertaling*  
Jolanda Treffers

*Redactie*  
Correctrix, Oosterhout

*Omslagontwerp*  
Elzo Hofman, In Ontwerp, Assen

*Opmaak en vormgeving*  
Cathy Gerver, Studio Nico Swanink, Haarlem

*Druk- en bindwerk*  
Wilco BV, Amersfoort

Original title: *Call of the Wild: How We Heal Trauma, Awaken Our Own Power, and Use It For Good*

Copyright © 2021 by Kimberly Ann Johnson

Published by arrangement with Harper Wave, an imprint of HarperCollins Publishers, U.S.A.

Nederlandse uitgave: Copyright © 2024 by Uitgeverij Mens!, Eeserveen, The Netherlands

Alle rechten voorbehouden inclusief het recht van reproductie in zijn geheel of in delen in welke vorm dan ook. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or disclosed, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN 978 94 6316 079 7  
NUR 770

# Inhoud

Noot van auteur: Hoe gebruik je dit boek? 9

Inleiding 13

## **Deel 1: De weg naar je innerlijke natuur**

1 Een praktische inkijk in het zenuwstelsel 29

2 De wijsheid van het dierlijk lichaam 65

3 Inzicht in de relatie tussen lichaam en geest 85

## **Deel 2: Het helen van trauma begint in het lichaam**

4 Leren je goed te voelen 115

5 De jager-prooidynamiek begrijpen 139

6 Je innerlijke jager activeren 157

## **Deel 3: Wanneer lichamen elkaar ontmoeten: het domein van het sociale zenuwstelsel**

7 Je territorium markeren: grenzen stellen 183

8 Gehechtheid en relaties: de weg naar verbondenheid 199

9 Grotere seksuele vrijheid 221

Conclusie: Van individueel naar collectief helen 245

Woord van dank 251

Bijlage 1: Woordenlijst gevoelens

(overgenomen uit: *Nonviolent Communication*) 259

Bijlage 2: Woordenlijst sensaties 263

Bijlage 3: Jaguar-gps, wegwijs in de oefeningen 265

Verklarende woordenlijst 275

Aanbevolen hulpbronnen 281

Verder lezen 285

Literatuur 289

Register 297

Over de auteur 319

# Noot van de auteur

## Hoe gebruik je dit boek?

We bespreken in dit boek allerlei aspecten van ons mens-zijn: hoe verhoud je je als mens tot je lichaam, je psyche, je brein en je seksualiteit. Bij het lezen van dit boek kun je emoties en sensaties ervaren die buitenproportioneel of misplaatst lijken in de context van wat je aan het lezen bent. Dat is volkomen normaal. Leren over trauma is geen lineair proces. Het kan je op onverwachte manieren overvallen. Schenk aandacht aan deze ervaringen. Ze zijn een belangrijk onderdeel van het proces dat we samen aangaan in dit boek, omdat dergelijke lichamelijke signalen uiterst nuttige informatie bevatten. Door het lezen van dit boek zul je beter in staat zijn om de signalen van je lichaam te interpreteren en erop te vertrouwen. Zo zul je gemakkelijker kunnen bepalen welke volgende stap je zou moeten zetten om je meer ontspannen, helderder en levendiger te voelen. Bovendien stellen deze vaardigheden je in staat om nieuwe bronnen van kracht en energie aan te boren als je je uitgeput of verslagen voelt. Je zult intuïtie kunnen onderscheiden van angst en je zult ongemak beter kunnen verdragen. Je wordt een strijder voor het goede, een krachtige voorvechter van de stem van het lichaam.

Respecteer de tijd die je lichaam nodig heeft voor het opnemen en laten bezinken van informatie. Besteed aandacht aan alles wat

je in jezelf opmerkt: je lichaamssensaties, je emoties, de beelden, de gevoelens. Dit is de meest vriendelijke en voorzichtige manier om te komen tot blijvende veranderingen die je mogelijk niet had verwacht. Als je merkt dat je van streek raakt of onrustig wordt tijdens het lezen, probeer dan even van omgeving te veranderen. Misschien kun je een wandeling maken of met een vriend(in) praten. Het is zeker niet de bedoeling om jezelf te dwingen of te forceren. Wees voorzichtig met jezelf. Je kunt altijd op een later moment naar een bepaalde bladzijde terugkeren. Tijdens het lezen ga je leren waar te nemen en datgene wat je waarneemt te volgen. Door echt naar je lijf te luisteren, leer je weer te vertrouwen op je lichaam en je lichaamsprocessen. Dat wil zeggen dat je de signalen van je lichaam hoort en voelt, en dat je vervolgens actie onderneemt op basis van die signalen, terwijl dat in het verleden misschien niet lukte.

Een paar opmerkingen voordat we beginnen. Het is belangrijk om te bewegen als je het gevoel hebt dat je wilt bewegen. Door je handelen op een respectvolle en bevredigende manier af te stemmen op de impulsen van je lichaam, ontwikkel je een nieuw gevoel van veiligheid en zelfvertrouwen.

Je zult het meest baat hebben bij dit boek als je goed voor jezelf zorgt en gehoor geeft aan de signalen van je lichaam tijdens het lezen. Leg je telefoon uit het zicht, weersta de gewoonte om sociale media te checken en kies er bewust voor om steeds de oefeningen te lezen en te doen. Maak het zo gemakkelijk mogelijk voor jezelf om positieve resultaten te behalen. Aandacht voor je gezondheid en je fysieke behoeften is daarbij ook van belang. Is er iets wat je zou kunnen doen om het jezelf nog comfortabeler te maken? Als je het koud hebt, sla dan een deken om je heen. Als je dorst hebt, drink dan wat water of thee. Als je naar de wc moet of nog iets wilt eten, doe dat dan eerst. Mocht je het fijn vinden om een markeerstift of blocnote bij de hand te hebben terwijl je dit boek leest, pak die er dan bij. Bewuste aandacht besteden aan je natuurlijke impulsen

terwijl je leest maakt deel uit van het proces dat je helpt om te helen.

Het is de bedoeling dat je dit boek in chronologische volgorde leest. In deel 1 leggen we de basis voor een diepgaander begrip van het zenuwstelsel, herstel je het contact met je lichaam, oefen je met het oriënteren op innerlijke en externe signalen om te bepalen wat bij jou hoort en wat niet, en leer je een nieuwe taal om je innerlijke ervaring te kunnen verwoorden. Als dat je dan heeft geholpen om een gevoel van veiligheid in je lichaam te gaan ervaren en we een gemeenschappelijke taal hebben voor het beschrijven van de verschillende nuances van de werking van je zenuwstelsel, leer je in deel 2 om jezelf los te maken uit een bevroeringsrespons, je dierlijke instincten te activeren en de vecht- of jagersrespons te omarmen. In deel 3 ga je alles wat je hebt geleerd toepassen om gezonde grenzen te stellen, vervullende relaties aan te gaan en meer seksuele vrijheid te ervaren.

Je zult in het boek regelmatig lichaamsgerichte oefeningen en reflectieopdrachten tegenkomen. Beschouw ze als recepten. Lees ze dus eerst helemaal door, en voer ze vervolgens van begin tot eind uit. Maar sla ze niet over! Met lezen alleen daag je enkel je geest uit. De oefeningen zorgen ervoor dat je ook je lijf daarbij betreft en vertrouwd raakt met de intrinsieke wijsheid van je lichaam. De oefeningen bouwen op elkaar voort. Als je voor het eerst met dit boek werkt, is het daarom niet handig om her en der een oefening te doen, hoe verleidelijk dat misschien ook is. Als je dit boek eenmaal volledig hebt doorgewerkt, en hebt gemerkt dat bepaalde ervaringen of delen van het boek bijzonder zinvol voor je waren, voel je dan vrij om ze als hulpmiddel te gebruiken wanneer het jou uitkomt.

De benadering die ik in dit boek beschrijf, is een subtiel en stapsgewijs proces. Het helen van trauma is geen eenmalig project, geen zaak die je kunt afvinken op een lijst. Doe je best en houd vol, ook al lijkt dat in tegenspraak met mijn advies om af en toe even

een wandeling te maken. Daar draait dit hele proces om: omgaan met tegenstrijdige impulsen, leren begrijpen wat je behoeften en verlangens werkelijk zijn en daarnaar handelen, en dit alles op een manier die past bij de situatie en de relatie waarin je je bevindt.

Ik kan natuurlijk niet garanderen dat dit boek voor jou zal werken, maar wat ik wel kan zeggen is dat het proces al bij duizenden mensen tot positieve resultaten heeft geleid. Ik ben zelf een van die mensen. Deze aanpak was van essentieel belang voor mijn eigen herstelproces en heeft daarbij een wezenlijk verschil gemaakt. Hoe meer ik leerde luisteren, waarnemen en volgen, en hoe meer ik me liet leiden door de wijsheid van mijn lichaam, des te bewuster werd ik me van het feit dat ik al heel lang 'onder water zwom' en slechts heel af en toe mijn hoofd boven de oppervlakte uitstak. Terwijl ik de cycli van mijn proces doorliep en het trauma begon te helen, merkte ik dat het tegenovergestelde begon te gebeuren: ik bracht steeds minder tijd onder water door. Ik wil samen met jou met het hoofd boven water zwemmen. En dit is de beste manier die ik ken om je daarbij te helpen.



# Register

## A

- aangeleerde hulpeloosheid 154
- aanpassen 51, 56, 184, 186, 265
  - bevrijding van, met unieke voorkeuren en uitspraken 188, 198
  - op durven vallen en 271
  - seks en 241
- aanpassingsvermogen 248
- achterste gedeelte van lichaam
  - gewaarwording van 74, 75
  - vluchtrespons en 98
- activering 55, 276
  - meeliften op de volledige cyclus van deactivering en 152
  - van het hele lichaam 170
- ademcycli 39, 75
  - tijdens de 'voeoe'-oefening 149, 270
- ademen/geluid maken 269
- affect 101
- afgesneden, woordenlijst gevoelens voor 261
- afkerig, woordenlijst gevoelens voor 261
- afwijzing, angst voor 236, 237, 241
- Ainsworth, Mary 200
- akelige ervaringen,
  - copingmechanismen om om te gaan met 134
- angstige gehechtheid *zie* golven
- ankers (veilige gehechtheid) 201, 204, 211
- archetypen 96
- autonome zenuwstelsel 43, 48, 87, 124, 145
  - polyvagaaltheorie van het 43, 44, 48, 92, 203, 235
  - toestand en gedrag 62

## B

*bait and switch*-reacties 196

bang, woordenlijst gevoelens  
voor 261

bedreigingen

activeren van zelden gebruikte  
gelaatsspieren 165

bevroezingsrespons als fysieke  
reactie op 140

capaciteit van het zenuwstelsel  
en 187

emoties als signalen 54, 55

gehechtheidsuitdagingen en 248

hiërarchische organisatie  
van responsen van het  
zenuwstelsel 60

impact van, opgeslagen in  
lichaam en zenuwstelsel 19

individuele beoordeling van 46

ineenstorting als reactie op 99,  
143

inpalmen en aanpassen als  
respons op 56, 184

leren brullen en grommen  
zoals in de confrontatie met  
gevaar 166

ratio bepaalt niet de respons 46

respons van leeuw op 183

sympathische vecht-of-  
vluchtrespons op 92, 102, 142,  
152, 184

traumadraaikolk 119

vecht-of-vluchtrespons op 43

beelden

eenvoudige zintuiglijke  
gevoelens en 127

GEBBES-kanaal 88, 90, 93, 107,  
110, 111

begroetingen, aandacht besteden  
aan 213, 272

belichaamd weten 198

intuïtie ontwikkelen en 194

belichaming 69

besluiten nemen 89

manifestatie van

bevroezingsrespons bij 140

betrokken, woordenlijst gevoelens  
voor 260

bevalling 41, 118

'bevroezingsproblemen' ten  
gevolge van 146

seksualiteit na 224

weeën 41, 152

bevroezingsrespons 21, 22, 45, 55,  
56, 58, 92, 99, 139, 140, 142, 146,  
184, 185, 247, 265

bottom-up- versus top-down-  
benadering bij 147

gendergerelateerde

verwachtingen en 145

herstellen door uit, te

komen 139

in gelaatsspieren (vlakke  
effecten) 101

jager-prooidynamiek in wild  
en 142

- loskomen uit 158, 166, 269  
 patroon van 175  
 slecht gedrag niet ter discussie  
   gesteld vanwege 154  
 sociaal aanvaardbare  
   copingmechanismen en 154  
 sociale omgeving en 167  
 standaard stressrespons  
   veranderen 47  
 sympathische responsen blijven  
   onvoltooid bij 142  
 ten gevolge van letterlijk  
   vastzitten 146  
 uitingsvormen 45, 147  
 uitspreken van zelfacceptatie  
   en 141  
*zie ook* ingesleten patronen
- bewegingen  
   frutselfbewegingen 98  
   GEBBES-kanaal 88, 90, 110,  
     111, 159  
   in balans brengen van standaard  
     tendensen met 99  
   ontladen van opgeslagen energie  
     met 141  
   niet bewust gestuurde,  
     ongebruikelijke 150  
   tijdens de 'voeoe'-oefening 148,  
     151
- bewegingslessen, contact met  
   lichaam bij 69
- bewuste gewaarwording,  
   ervaringen buiten 87
- bezorgdheid 55, 101, 163  
*Big Leap, The* (Hendricks) 136
- bindweefsel 16  
   beweging en 99  
   doorlaatbaarheid van de huid  
     en 190  
   grenzen stellen en 190  
   voorkeursreacties zenuwstelsel  
     en 57
- binnenwereld  
   gewaarwording van  
     (interceptie) 71  
   pendelen tussen buitenwereld  
     en 80, 81  
   spirituele praktijken en 80  
   terugtrekken in 72
- binoculair gezichtsvermogen 74
- Black Lives Matter-  
   demonstraties 15
- blauw (dingen die goed  
   voelen) 120, 278  
   aandacht richten op 123  
   buiten/binnen/buiten 267  
   het volume omhoogdraaien  
     van 130  
   identificatie met de rol van de  
     prooi en 153  
   meer vertrouwd zijn met rood  
     dan 121  
   moeite met landen of oriënteren  
     op 139  
   ochtendroutine en 129

- pendelen tussen rood en 120, 123, 126, 128, 129, 141, 269
- rood onlosmakelijk verbonden met 120, 129
- sensaties opmerken en 126, 128, 269
- vastzitten in blauwe vernislaag (nepblauw) en 134, 155
- verankeren in 125, 132, 138
- woordenlijst gevoelens voor 259, 260
- blik, zachte versus directe 77, 78, 79, 81
- boosheid 55, 58, 102
  - erkennen van 155
  - fysieke expressie van 163
  - woordenlijst gevoelens voor 261
- bottom-up-benadering 147, 243, 278
- bovengrensprobleem 136, 279
- breuken binnen ouder-kindrelaties 202, 208, 214
- brullen
  - activering van het hele lichaam en 170
  - leren 166
- buigspieren 169, 170
- buiten/binnen/buiten ervaring 105, 267
- C**
- camouflage 186, *zie ook* aanpassen
- capaciteit, definitie 275
- climax 118, 153, 229, 230, 232, 239
  - orgasme versus 232
- clitoris 230, 232, 234
- codependentie 154
- coherentie 32, 102, 111, 223, 235, 245, 278
- collectieve genezing 200
- collectieve trauma's 21
- communicatie
  - je eigen gedrag kennen en 215
  - je gehechtheidsstijl kennen en 212, 272
  - lichaamsgesprekken en 235, 272
  - regelmatig en consistent, als kenmerk van veilige gehechtheid 215
  - van het lichaam 107,
    - zie ook* GEBBES-kanalen
  - vanuit lichamelijk gevoelde beleving 70, *zie ook* lichaams-gesprek
- conflicten
  - vermijden van 52, 186
  - omzeilen van pijnlijke gevoelens en sensaties die voortkomen uit 154
- confrontatie, overlevingsstrategie bij een 51, 53
- contact, oogplaatsing tijdens 268
- conversaties *zie* gesprekken
- coronale vlak, aanvoelen van 73, 76
- cycli
  - onderbroken, trauma en 65, 145

- seizoens- 40  
 van activering en deactivering of  
 ontlading 145  
 van golven die het zenuwstelsel  
 genereert 39  
 volledig doorlopen 12, 67, 172
- D**
- dankbaar, woordenlijst gevoelens  
 voor 260  
 dansen, relatie met lichaam bij 68  
 delen, te veel of te weinig, in  
 nieuwe relaties 218  
 desoriëntatie 56, 58  
 dieren, wilde  
   ervaren geen trauma's 22, 69  
   jager-prooidynamiek 142  
 dierlijke lichaam, weten van het 89  
 differentiatie 278  
 doen alsof in relaties 218  
 downregulatie 98, 278  
   constante staat van 41  
   diffuse, open aandacht en 77  
   geeuwen als 150  
   lichte vorm van 125  
   parasymphatische zenuwstelsel  
   (uitademing) 39, 40  
   seksueel genot en 228, 229  
   synchroon leven met de golven  
   van 40  
 dromen, beelden afkomstig van 96
- E**
- ectoderm 190  
*edging* 230, 273, 279  
 eetstoornis 104  
 eilanden (vermijdende  
 gehechtheid) 201, 205, 208, 211,  
 209  
   in relaties met golven 209  
 ejaculatie 227, 229, 234, 240  
   van de man, focus op 234  
   vrouwelijke 232  
 elektronische apparaten, gerichte  
 aandacht en 76, 79  
 embryonale ontwikkeling 190  
 emoties  
   als signalen 54  
   als signalen van mate van  
   alarmering 54  
   feedbackcyclus met gedachten  
   die voortvloeiën uit 92  
   GEBBES-kanaal 88, 90, 111, 159  
   gendergerelateerde  
   verwachtingen en 100  
   gezichtsuitdrukkingen en 100,  
   101  
   taal van 259, 268  
   volle omvang voelen van scala  
   aan 100  
 energetisch membraan rondom  
 lichaam 191, 194  
 energie samenbrengen in  
 lichaam 193

erboven staan (in nepblauw verkeren) 134  
erectieproblemen 233  
erotische lading, capaciteit  
vergroten om vast te houden 227  
expliciete geheugen 87  
expliciete herinneringen 33, 35, 279  
exteroceptie 71, 148, 275

## F

felt sense *zie* lichamelijk gevoelde beleving  
Floyd, George 14  
frontale vlak *zie* coronale vlak  
frustratie 55, 102, 166  
frutselbewegingen 98  
fysieke activiteit, contact met lichaam bij 68

## G

GEBBES-kanalen (gedachten, beelden, bewegingen, emoties, sensaties) 88, 90, 100, 148  
communiceren met partner en 241, 273  
ingesleten patronen doorbreken met 107  
primaire 268  
seks en 222, 236, 241, 273  
steeds veranderend web van verbindingen en 107

vocabulaire ontwikkelen en verfijnen 268  
voorbeelden van het proces 107  
*zie ook* specifieke kanalen  
gedachten (GEBBES-kanaal) 88, 89, 90, 91, 108, 111  
gedag zeggen 213, 272  
geërgerd, woordenlijst gevoelens voor 261  
geest *zie* hersenen  
geestdriftig, woordenlijst gevoelens voor 260  
geeuwen 150  
gegeneerd, woordenlijst gevoelens voor 261  
gehechtheid 199  
aandacht voor momenten van komen en gaan en 213, 272  
maternale verbondenheid en 49  
veilige, creëren 211  
vrouwelijk talent voor verbinding 51  
gehechtheidsstijlen 199, 201, 204, 219, 272  
communicatie met anderen en 212  
herkennen van je eigen 208, 211, 272  
seksueel genot en 222  
*zie ook* ankers; eilanden; golven  
gehechtheidstheorie 199, 203

- gehechtheidswonden 202, 212  
 helen van je eigen, voordat je  
 een verbinding met een ander  
 aangaat 203  
 helen vanuit relaties 203, 215  
 rituelen en gewoontes bij helen  
 van 215  
 van kind geheeld door  
 ouder 202, 208
- geheugen  
 beelden afkomstig uit 94, 110  
 expliciete 33, 87, 279  
 herinneringen opgeroepen door  
 onderzoeken van bewegingen  
 en geluiden van de jager 171  
 impliciete 33, 87, 146, 202, 279
- geïnspireerd, woordenlijst  
 gevoelens voor 260
- gelaatsspieren 102  
 ontladen van opgeslagen energie  
 met 141  
 verband houdend met  
 vechtrespons, activeren 164
- geluiden  
 diep vanuit de romp 148,  
*zie ook* 'voeoe'-oefening  
 ontladen van opgeslagen energie  
 met 141
- Gendlin, Eugene 70, 71
- genot  
 capaciteit vergroten voor 269  
 geslachtshormonen en 228  
 in staat zijn tot 140
- vast onderdeel van je leven  
*zie* goed voelen, je  
 vermogen om te voelen en vast  
 te houden 228  
*zie ook* blauw
- gerichte aandacht versus perifere  
 aandacht 76, 78, 79  
 tijdens betekenisvolle  
 gesprekken 81
- gendergerelateerde verwachtingen  
 voelen en uiten van emoties  
 en 100  
 vechtrespons en 145, 164
- gespannen, woordenlijst gevoelens  
 voor 261
- gesprekken  
 manifestatie van bevroezings-  
 respons tijdens 140  
 pendelen tussen binnen- en  
 buitenwereld tijdens 81
- gevaar *zie* veiligheid; bedreigingen  
 gevoelens, woordenlijst 259  
*zie ook* emoties
- gevoelssensatie *zie* lichamenlijk  
 gevoelde beleving
- gewelddadige partner  
 blijven bij een 52, 135, 183  
 minibewegingen in reactie op de  
 dreiging van 165
- gewelddadige relaties 67
- gewend raken 248
- gewoontes  
 aanleren 215

ontdekken wat zich er net onder bevindt 150

gezichtsuitdrukkingen

- koppelen van emoties en 100, 102
- maternale verbondenheid en 49
- standaard
  - gezichtsuitdrukking 101
- sympathie voor vrouwen en 164

goed voelen, je 115, *zie ook* blauw

- capaciteit creëren om 116, 123
- cultureel bepaalde verslaving aan intense ervaringen en prestatie in strijd met 115
- focussen op plezierige sensaties en 118
- pendelen tussen rood en blauw en 123
- simpel genot en 116
- verankeren in blauw en 125
- zelfzorgtherapieën en 117

‘goedemorgen’ en ‘welterusten’ 214

golven (angstige gehechtheid) 201, 206, 211, 217, 219

- in relaties met eilanden 209

golven gegenereerd door zenuwstelsel 39

grenzen 187

- bevrijden van inpalmend en aanpassend gedrag 198
- capaciteit van het zenuwstelsel en 187

energetisch membraan rondom lichaam 191, 194

gehechtheidsstijlen en 199, 202, 207

huid als 190, 194

inpalmen of aanpassen en 186, 187

je eigen lichaam in bezit nemen en 190, 271

lichamelijke, leren voelen van een duidelijk ‘ja’ of ‘nee’ en 195

overschrijding van 145, 189

reactie op overschreden worden van 189

situatieafhankelijke voorkeuren en 194

stevig en ondoordringbaar (hypergrenzen) 189

vaag en doordringbaar (hypogrenzen) 189

van eilanden en golven 219

leren luisteren naar lichamelijk gevoelde beleving van weten en 195

grommen 167, 170

## H

handen, bewust worden van 191

hoektanden, laten zien 165, 166, 169

Hendricks, Gay 136

hersenen

- centrale rol van 35



relatie met lichaam 85,  
*zie ook* GEBBES-kanalen  
 top-down-benadering 36, 147,  
 243, 278  
 herverdeling van middelen 247  
 hielen, gewicht op 73, 74  
 hiërarchische organisatie van  
 responsen op bedreigingen 60  
 hoofd naar voren 77, 79  
 hoopvol, woordenlijst gevoelens  
 voor 260  
 horizon  
 je bewust zijn van 78, 83, 267  
 opkijken naar of boven 76, 80  
 hormonen  
 geslachts- en stress- 228  
 oestrogeen 51  
 hulpeloosheid, aangeleerde 154  
 huid  
 als grens 190, 194  
 bewust worden van 190  
 bezit nemen van je 271  
 embryonale ontwikkeling van  
 zenuwstelsel en 190  
 energetisch membraan  
 rondom 191, 194  
 in bezit nemen van je eigen 190  
 taal van sensaties en 106  
 hypergrenzen 189  
 hypogrenzen 189

## I

impliciete herinneringen 33, 87,  
 146, 202, 279  
 individuele ervaring, intense focus  
 op 72  
 ineenstorting, als reactie op  
 stress 99, 143  
 in- en uitzoomen  
 leren goed te voelen en 116  
 met de ogen 76  
 seksuele opwinding en 230, 233  
 ineenkrimpen 197  
 infradiaan ritme 40  
 ingesleten patronen 20, 62, 72 225  
 capaciteit vergroten voor  
 pendelen en 123, 128  
 chronische neiging om op  
 blauwe vernis te richten en 135  
 GEBBES-kanalen gebruiken  
 voor 107, *zie ook* bevroerings-  
 respons  
 gebruikelijke of standaard  
 responsen 20, 46, 140  
 gedachten-kanaal en 91  
 hormoonsystemen en 228  
 in ouderschap 162  
 in seksualiteit 225, 239, 240  
 instinctieve behoefte  
 aan verbondenheid en  
 saamhorigheid en 183  
 jager-prooidynamiek  
 en 155, 224, *zie ook* jager-  
 prooidynamiek

ogenschijnlijk positieve  
gebeurtenissen en 123  
onvermogen om scala aan  
menselijke emoties in volle  
omvang te kunnen voelen  
en 100  
overschakelen op beelden-  
kanaal en 94  
plaatsing ogen en 77  
schone pijn versus vuile pijn 131  
Somatic Experiencing en 17  
traumatische gebeurtenis en 65  
vastzitten in rood en 121, 123,  
128  
*zie ook* bevroeringsrespons  
innerlijk  
pendelen tussen buitenwereld  
en 80, 81  
gewaarwording van  
(interoceptie) 71, 147, 275  
spirituele praktijken en 80  
terugtrekken in 72  
innerlijke jaguar, betekenis  
van 245  
inpalmen 51, 56, 184, 186, 265  
aangeven het er niet mee eens te  
zijn en 271  
bevrijding van 188, 198  
seks en 241  
inschikkelijkheid 167, 173, 185  
instemming 185  
instinctieve gevoelens  
relatie met ratio 30, 32

integreren van gebeurtenissen 67,  
98, 278  
intensiteit, onze cultureel bepaalde  
verslaving aan 115  
interoceptie (innerlijke  
gewaarwording) 71, 147, 275  
intuïtie 9, 177, 213  
contact herstellen tussen  
lichaam en 21, 25  
ontwikkelen 194

## J

‘ja’-respons  
automatische 190  
hardop zeggen 195  
voelen in je lichaam 195, 271  
jager-prooidynamiek 139  
activeren van je innerlijke jager  
en 157, 270  
bevroeringsrespons en 139,  
*zie ook* bevroeringsrespons  
gendergerelateerde  
verwachtingen en 145  
identificatie met jager in 144,  
155, *zie ook* jagerskwaliteiten  
van het zenuwstelsel, herstellen  
identificatie met prooi in 144,  
153  
in wild 142  
loskomen uit prooirespons  
en 158  
seksualiteit en 224

standaard respons van  
 zenuwstelsel en 144  
 jagerskwaliteiten van het  
 zenuwstelsel, herstellen 157, 270  
 activering van het hele lichaam  
 en 170  
 buigspieren en 169, 170  
 doel van 157  
 herinneringen opgeroepen  
 door 171  
 hoektanden laten zien en 165,  
 166, 169  
 in eigen genezingsproces  
 auteur 159  
 klauwbeweging en 169, 170  
 leren brullen en grommen  
 en 166  
 traumaherstelwerk en 172

## K

kanalen 277, *zie ook* GEBBES-  
 kanalen  
 klauwbeweging 169, 170  
 komen en gaan, aandacht voor  
 momenten van 213, 272  
 koppeling, nieuwe maken 89  
 kou in het lichaam als manifestatie  
 van bevroeringsrespons 140  
 kwetsbaar, woordenlijst gevoelens  
 voor 261

## L

lachen, als inpalmend gedrag 185  
 lading  
 definitie 276  
 erotische, capaciteit vergroten  
 om 227  
 vasthouden 276  
*zie ook* activering  
 levenskracht 119  
 Levine, Peter 32  
 lichaam 188  
 capaciteit van het zenuwstelsel  
 en grenzen van 187  
 contact voelen met oppervlak  
 waarop het steunt 109  
 contact niet meer voelen  
 met 139  
 dierlijke, weten van het 89  
 energetisch membraan  
 rondom 191, 194  
 energie samenbrengen in 193  
 herstel gebaseerd op stem en  
 wijsheid van 36  
 huid als begrenzing van 190,  
 194  
 impliciete geheugen van 87  
 impliciete herinneringen in 33,  
 146, 202  
 in bezit nemen van je eigen 190  
 leren luisteren naar lichamelijk  
 gevoelde beleving van weten  
 in 195

- luisteren naar 36, 85,
    - zie ook* GEBBES-kanalen
  - relatie instinctieve gevoelens en ratio 30, 32
  - relatie verdiepen met 67
  - samenbrengen van verschillende delen van 192
  - signalen negeren van 41
  - signalen van 37
  - lichaamsbeweging, contact met lichaam bij 68
  - lichaamsgericht werk 36
  - lichaamsgesprek 70, 272
    - seksuele opwinding en 235, 273
    - woordenlijst sensaties voor 263
  - lichamelijke ervaring
    - belichaming en 69
    - woordenlijst sensaties en 263
    - zie ook* sensaties
  - lichamelijk gevoelde beleving 65, 70, 76, 82, 106, 279
    - als dierlijk bewustzijn 71
    - betekenisvolle gesprekken met anderen zonder verlies van 81
    - communiceren vanuit 70
    - drie waarnemingsvoorwaarden 71
    - oefeningen voor 72, 73, 78, 83, 266
  - liefde en compassie tegenover onszelf 140
  - loodlijn (verticale as) 78
  - loskoppelen 89
    - seksualiteit en 227, 233
  - luisteren naar je lichaam 85,
    - zie ook* GEBBES-kanalen
- M**
- masturbatie, in pornografie 233
  - maternale verbondenheid 49
  - meditatie 80
  - Menakem, Resmaa 131
  - menstruatiecyclus 40
  - mentale energie, richten op voelen 193
  - mindfulnessbeoefening 71
  - mishandeling en/of misbruik 104
    - afstand nemen van sensaties na 104
    - bevroezingsrespons en 142, 154
    - uitdrukking van seksualiteit beperkt door 224
  - ‘misschien’ 271
  - moeder-kindgehechtheid 200
- N**
- ‘nee’-respons
    - automatische 190
    - hardop zeggen 195
    - voelen in je lichaam 195, 271
  - nervus vagus 43
  - neurocentrische top-down-benadering 36, 147, 243, 278
  - nieuwe situaties, uitdagingen voor zenuwstelsel in 218

## O

ochtendroutine, blauw ontdekken  
in 129

oestrogeen 51

ogen 76, 266, 267

aandacht binnen versus

aandacht buiten en 267

denkbeeldige plaatsing en

ervaringstoestand 77

in je achterhoofd 74

oefening met plaatsen 78

perifere versus gerichte

aandacht 76, 77, 78, 79

plaatsing voor of achter 77, 79

veiligheid in zenuwstelsel door  
plaatsing van 82

voelen waar ze zich

bevinden 73, 74, 76, 267

omgeving, jezelf lokaliseren in

(proprioceptie) 71, 72, 73, 74, 75,  
77, 82

oefeningen voor 72, 267

omgevingsgewaarwording

(exteroceptie) 71, 147, 275

onafhankelijkheid,

bewerkstelligen 188

onontkoombare aanval 248

onrust, woordenlijst gevoelens

voor 261

ontbloten van tanden 165, 166, 168

ontkenning (bevriezing) 247

ontlading 141

onderbreking van cyclus van

activering en deactivering

of 145

sensaties in armen en benen

en 152

onvoltooide processen 242, 248

bewegingen gerelateerd aan 97

trauma en 65, 67, 145, 276

oogplaatsing *zie* ogen

opgewonden, woordenlijst

gevoelens voor 260

opnieuw koppelen 277

orgasme 41, 118, 145, 153, 224

capaciteit vergroten voor 124,

227, 229

climax versus 232

edging en 230, 273, 279

nieuwe wegen vinden naar 239

pendelen tussen rood en blauw

en 124

van de man, focus op 234, 240

voordelen van 243

oriëntatie 167

horizonbewustzijn en 76, 78,

80, 83, 267

op innerlijk (interoceptie) 71,

148, 275

op omgeving (exteroceptie) 71,

148, 275

op zelf in omgeving

(proprioceptie) 71, 72, 73, 74,

75, 77, 82, 267

ouderschap

- aandacht voor momenten van komen en gaan en 213
  - belichamen van je innerlijke jager en 162
  - gehechtheidsstijlen en 200, 202, 204
  - geheugensporen bij kinderen en 118
  - maternale verbondenheid en 49
- overlevingsmechanismen
- sociale-betrokkenheidssysteem en 48, 51, 52, 53, 188
  - waarnemen van rood en 121

**P**

- paniekaanvallen bij zwangere 29, 34
- parasympathische zenuwstelsel 43, 61, 145
  - bevriezingsrespons 45,  
*zie ook* bevriezingsrespons
  - bevriezingsrespons of ineenstorting van 99
  - bindweefsel en dominantie van het 58
  - erotische lading en 228
  - hypogrenzen en 190
  - pendelen tussen sympatische en 228
  - plaatsing ogen in schedel en 77
  - rust, herstel en verwerking 43
  - uitademing en 39

- ventrale tak van *zie* sociale zenuwstelsel  
*zie ook* downregulatie
- pauzes (rustmomenten)
  - inlassen van 137, 272
  - ruimte in cyclus voor 162
  - seksuele opwinding en 153, 230, 239, 240, 273
  - stoppen versus 240
- pendelen 75, 81, 111, 276
  - bovengrensprobleem en 136
  - capaciteit groter maken om te 125, 231
  - capaciteit vergroten voor 123
  - capaciteit voor blauw vergroten en 125
  - jager-prooidynamiek en 146, 155
  - orgasme en 124
  - seksueel genot en 222, 227, 228, 231
  - tussen binnen- en buitenwereld 80, 81
  - tussen perifere en gerichte aandacht 76
  - tussen rood en blauw 120, 123, 126, 128, 129, 141, 269
- penis-in-vaginaseks 232
- perifere aandacht versus gerichte aandacht 76, 78, 79
  - tijdens betekenisvolle gesprekken 81

perifere visie 75, 267  
 openstellen voor 76, 77, 197  
 pijn 85, 88, 94, 104  
 doorstaan 68  
 erkennen, tijdens voelen van  
 plezier 116  
 'schone' en 'vuile' 131, 133  
 voelen, om capaciteit te  
 vergroten voor 131  
 waarnemen 109, 122  
 woordenlijst gevoelens voor 261  
 polyvagaaltheorie 43, 44, 48,  
 92, 203, 235, *zie ook* para-  
 sympathische zenuwstelsel;  
 sociale zenuwstelsel;  
 sympathische zenuwstelsel  
 Porges, Stephen 43  
 pornografie 233  
 positieve stress 131  
 prestatie, bijdrage van onze cultuur  
 aan 115  
 productiviteitgedreven cultuur 41,  
 127  
 prooi, rol van *zie* jager-prooi-  
 dynamiek  
 proprioceptie 71, 72, 73, 74, 75, 77,  
 82  
 oefeningen voor 72, 73, 267  
 psychotherapie, effectiviteit  
 bepaald door vermogen  
 om lichaamssensaties te  
 beschrijven 70  
 puriteinse arbeidsethos 115

## R

racisme 14, 131, 142, 154  
 razernij 55, 58, 102  
 reactieve toestand 93, 105  
 relaties 199  
 aandacht naar binnen versus  
 naar de ander 81  
 aandacht op blauw richten  
 in 123  
 bepalen hoe je wilt dat je relaties  
 eruitzien 223  
 de ingewikkelde kluwen  
 ontwarren van seksualiteit  
 en 225  
 gehechtheidsstijlen en 199, 203,  
 206, 209, 211  
 gehechtheidswonden helen in de  
 context van 202  
 grenzen in 202  
 je anders voordoen in 218  
 maternale verbondenheid en 49  
 met primaire verzorger als baby  
 en kind 201, 202  
 ongezond of gewelddadig 183  
 te veel of te weinig delen in 218  
 tijd die nodig is voor het  
 ontvouwen van 217  
 veilige gehechtheid en 204, 215  
*zie ook* gewelddadige relaties  
 remmingen, loslaten 230  
 Rogers, Carl 70  
 Rolfing 16, 295

rollenspellen, innerlijke  
veiligheidssysteem en 195  
rood (dingen die slecht  
voelen) 120, 278  
blauw onlosmakelijk verbonden  
met 120, 129  
leven in 121, 123, 129  
onze capaciteit vergroten  
voor 131  
pendelen tussen blauw en 120,  
123, 126, 128, 129, 141, 269  
woordenlijst gevoelens  
voor 259, 261

rust  
herstel en verwerking 43  
negeren van behoefte aan 41

## S

school, kind wegbrengen naar en  
ophalen bij 214  
seks 127, 221, 272  
afgesloten voelen tijdens 241  
bepalen hoe wilt dat je  
seksualiteit eruitziet 223  
capaciteit om erotische lading  
vast te houden en 227  
climax en 229, 230, 232, 239  
de ingewikkelde kluwen van  
seksualiteit ontwarren 225  
edging en 230, 273, 279  
erectieproblemen en 233  
experimenteren en improviseren  
met 239

gezien als losstaand van de rest  
van ons leven 222  
hormoonsystemen en 228  
lichaamsgesprekken over 235,  
272  
loskomen uit de  
bevriezingsrespons en 158  
met geweldadige partner 52  
met penetratie, zonder volledige  
opwinding 232  
onveilige, gehechtheidsstijl en 207  
orgasme en 118, 153  
penis-in-vagina (PIV) 232  
pornografie en 233  
spectrum van je zenuwstelsel  
en 223, 224  
spirituele 230  
stoppen tijdens 240  
voorspel en 118, 232, 234  
warm versus stomend 229  
*zie ook* ejaculatie; orgasme;  
seksuele opwinding  
seksueel trauma 224  
seksuele opwinding  
emoties en beelden oproepen  
door 242  
mannelijke versus  
vrouwelijke 231  
opwindingsschaal 236  
pauzes en 153, 240, 272  
seksuele voorlichting 225, 231  
bij vrouwen, penetratieseks  
zonder 232



- eenzijdige heteronormatieve 232
- gebaseerd op proces van
  - mannelijke opwinding 231
- gericht op voortplanting 232
- op school 221, 230
- sensaties
  - belichaming van 68
  - effectiviteit psychotherapie
    - bepaald door vermogen om lichaamssensaties te beschrijven 70
  - GEBBES-kanaal 88, 90, 111, 108, 118, 268
  - mentale energie richten op 193
  - plezierige, waarnemen 118
  - taal van 104, 263, 268
  - verbonden met blauw, opmerken 126, 128, 269
  - waarnemen, oefeningen voor 109, 268
- slaap 41
- slachtoffermentaliteit 154
- slecht gedrag van andere mensen
  - rationaliseren of vergoelijken 154
- sociale-betrokkenheidssysteem 48
  - fysieke toenadering zoeken 48
  - maternale verbondenheid en 49
  - signalering van veiligheid 50, 52
- sociale normen en regels 141, *zie ook* gendergerelateerde verwachtingen
- sociale zenuwstelsel (parasymphatische ventrale tak) 44, 48, 57, 60
  - fylogenetisch jongste tak 49
  - gebrek aan overeenstemming tussen verbale en fysieke expressies en 163
  - gehechtheidsstijlen en 199, 201
  - inpalmen en aanpassen en 56, 184
  - loskomen van
    - standaardresponsen van 224, 234, 241, 271
  - maternale verbondenheid en 49
  - nabijheid zoeken als respons van 167
  - nadelen voor vrouwen 51
  - overschreden worden van grenzen en 189
  - sterker ervaren door vrouwen 51
  - veiligheid voelen van 184
  - versterkt door begroetingsrituelen 215
- Somatic Experiencing 17, 32, 119, 143, 161
- somatische beweging 99
- spijsverteringsproblemen, verband met bevriezingsresponsen 148
- spirituele seks 230

- sporen van ervaringen 32, 36, 45
    - expliciete herinneringen 33
    - impliciete herinneringen 33, 35, 87, 146, 202
    - met primaire verzorger en anderen 50
    - onzelf bevrijden uit kleverige greep van 119
    - unieke oorspronkelijke blauwdruk van het zenuwstelsel en 33, 36, 39, 41, 118
    - zintuiglijke 94
    - zintuiglijke beelden en 94
  - standaard responsen 56, 57, 278
    - doorbreken 107
    - zie ook* aanpassen; bevrozingsrespons; inpalmen; vechtrespons; vluchtrespons
  - stoppen, pauzeren versus 240
  - stress 41, 51
    - emoties als signalen 54, 56
    - vecht-of-vluchtrespons en 99
    - vecht-of-vluchtrespons van sympathische zenuwstelsel als reactie op 98
    - vernauwde blik door 79
  - stresshormonen, productie van geslachtshormonen en 228
  - stressreactie
    - bevrozingsrespons als manifestatie van 140
    - gendergerelateerde verwachtingen en 145
    - onderbreking van cyclus van ontlading en 145
  - succesmomenten, vasthouden van 137
  - sympathische zenuwstelsel 43, 60, 92, 145
    - bindweefsel en dominantie van het 58
    - erotische lading en 227
    - hypergrenzen en 190
    - inademing en 39
    - pendelen tussen parasymphatische en 228
    - plaatsing ogen in schedel en 77
    - vecht-of-vluchtrespons van 43, 45, 60, 92, 98, 102, 142, 152, 184
    - zie ook* upregulatie
- T**
- Tatkin, Stan 200, 201, 206
  - Taylor, Breonna 14
  - tegenstrijdige signalen, *bait and switch*-reacties en 196
  - territorium markeren 183
  - tic 98
  - titratie 168, 172, 277
    - relaties geleidelijk opbouwen 217
  - toegenegen, woordenlijst gevoelens voor 260
  - top-down-benadering 36, 147, 243, 278

trauma 65, 276  
 als etiket en identiteit 66  
 beschrijving van 66, 239  
 collectief 21  
 denken aan dader in  
 traumaherstellend 174  
 gedetailleerd herinneren  
 van 173  
 hoofdletter versus kleine  
 letter T 66  
 individuele verschillen in  
 respons 67  
 jagersenergie en herstel van 172  
 manifestaties van sporen van 67  
 niet ervaren door wilde  
 dieren 22, 69, 144  
 omzeilen 154  
 ontwikkelen van lichamelijk  
 gevoelde beleving bij 70  
 onverwerkte ervaringen en 65,  
 66, 67  
 relatie verdiepen met lichaam  
 bij 67  
 standaard respons van  
 zenuwstelsel en 144  
 traumadraagkolken 120  
 woorden die je wilt zeggen tegen  
 dader bij 175  
 tunnelvisie, elektronische  
 apparaten en 76, 79  
 tweevoetigheid 74

## U

uitrekken 269  
 uitstellen 42  
 als een manifestatie van  
 bevroeringsrespons 140  
 ultradiaan ritme 39  
 upregulatie 277  
 constante staat van 41  
 gerichte aandacht en 77  
 seksueel genot en 228, 229  
 sympathische zenuwstelsel  
 (inademing) 39, 40  
 synchroon leven met de golven  
 van 40  
*zie ook* polyvagaaltheorie

## V

vasthoudmomenten 137, 269, 279  
 vecht-of-vluchtrespons 43, 45, 60,  
 92, 98, 102, 142, 152, 184  
 vechtrrespons 55, 56, 58, 147, 154,  
 176, 265, 248  
 activeren van gelaatsspieren  
 verband houdend met 164  
 gendergerelateerde  
 verwachtingen en 145, 164  
 veilige gehechtheid  
 ontwikkelen 211  
 regelmatige en consistente  
 communicatie als kenmerk  
 van 215

- tijd die nodig is om standaard patronen te veranderen en 218
- zie ook* ankers
- veiligheid
  - doorgegeven door zenuwstelsel 42
  - externe maatregelen voor 247, 249
  - mechanismen van lichaam om te zoeken naar 72
  - ontwikkelen van een betrouwbare radar voor 158
  - signalering door sociale zenuwstelsel 48, 50
- veiligheid, gevoel van 82, 83
  - achterste gedeelte van lichaam en 74
  - binnen in jezelf 71, 72
  - jezelf lokaliseren in omgeving en 72, 74
  - leven in rood 121
- verantwoordelijkheid nemen voor je eigen ervaring 153
- verbeelding, beelden afkomstig van 94, 95
- verbondenheid 49, 50, 184, 188, 271
  - bewegingen die passen bij een gevoel van 97
  - in relaties 199
  - kleine rituelen en 215
  - nadelen van focus op 52, 53, 184
  - verward met of gekoppeld aan inpalmend of aanpassend gedrag 185
- verdriet 122, 124, 246
  - erkennen van 155
  - vaker voelen dan andere emoties 55, 100
  - woordenlijst gevoelens voor 261
- verhaal vloeit voort uit de toestand 92
- verhalen, beelden ontstaan uit 96
- verkwikt, woordenlijst gevoelens voor 260
- verlangen, woordenlijst gevoelens voor 261
- vermijdende gehechtheid
  - zie* eilanden
- vermoeid, woordenlijst gevoelens voor 261
- veroordelen (vechtrespons) 92, 247
- verticale as (loodlijn) 78
- verward, woordenlijst gevoelens voor 261
- viervoetigheid 73
- vluchtrespons 21, 22, 55, 56, 155, 177, 265, 248
  - gendergerelateerde verwachtingen en 145
  - zie ook* vecht-of-vluchtrespons
- ‘voeoe’-oefening 148, 243, 270
- leren brullen en 166
- voeten, bewust worden van 190, 191, 193

volgzzaam prooigedrag, in  
     seksualiteit 224  
 voorkeuren, ontwikkelen van 131  
 voorouders mens 73  
 voorspel 118, 232, 234  
 voorste gedeelte van lichaam  
     persoonlijke energetische ruimte  
         en 35, 191  
     vechtrespons en 98  
 voortplanting  
     als focus van seksuele  
         voorlichting 232  
     *zie ook* bevalling  
 vreemdesituatietest 200, 204  
 vredig, woordenlijst gevoelens  
     voor 260  
 vreugdevol, woordenlijst gevoelens  
     voor 260  
 vriendelijkheid 164  
     als inpalmend gedrag 185  
 vulva  
     seksuele opwinding en 232  
     verschijningsvorm van 234

## W

waakzaamheid, overmatige 51, 72  
 waarnemen en volgen 32, 86, 111,  
     120, 173, 278  
 weeën 41, 152  
 wervelkolom, bewust worden  
     van 192  
 weten van het dierlijke lichaam 89  
 window of tolerance 231, 276

Winnicott, Donald 202  
 woede 55, 58

## Y

yoga 99, 132

## Z

zelfacceptatie, fysieke responsen  
     op uitspreken van 141  
 zelfverzekerd, woordenlijst  
     gevoelens voor 260  
 zelfzorgtherapieën 117  
 zenuwstelsel 39, 63, 72  
     dominantie in het 58, 77, 78  
     downregulatie 40  
     embryonale ontwikkeling van  
         huid en 190  
     golven die het genereert 39  
     grenzen en capaciteit van 187  
     hiërarchische organisatie van  
         responsen op bedreigingen 60  
     jager-prooidynamiek en  
         standaard respons van 144  
     leven in rood en 121  
     orgasme als reiniger voor 243  
     rationele brein is niet baas  
         over 45  
     sociale-betrokkenheids-  
         systeem 48, *zie ook* sociale  
         zenuwstelsel  
     standaard responsen van het 56  
     standaard stressrespons  
         herkennen van 47

tempo respecteren van 217  
unieke oorspronkelijk  
  blauwdruk 32, 36  
unieke oorspronkelijke  
  blauwdruk 39, 41, 118  
upregulatie 40  
veiligheidsgevoel doorgegeven  
  door 42  
*zie ook* autonome zenuwstelsel;  
  parasympathische zenuwstelsel;  
  sociale zenuwstelsel;  
  sympathische zenuwstelsel  
zenuwtrekjes 98  
zorgen voor jezelf 205  
zuchten, geeuwen en  
  uitrekken 269